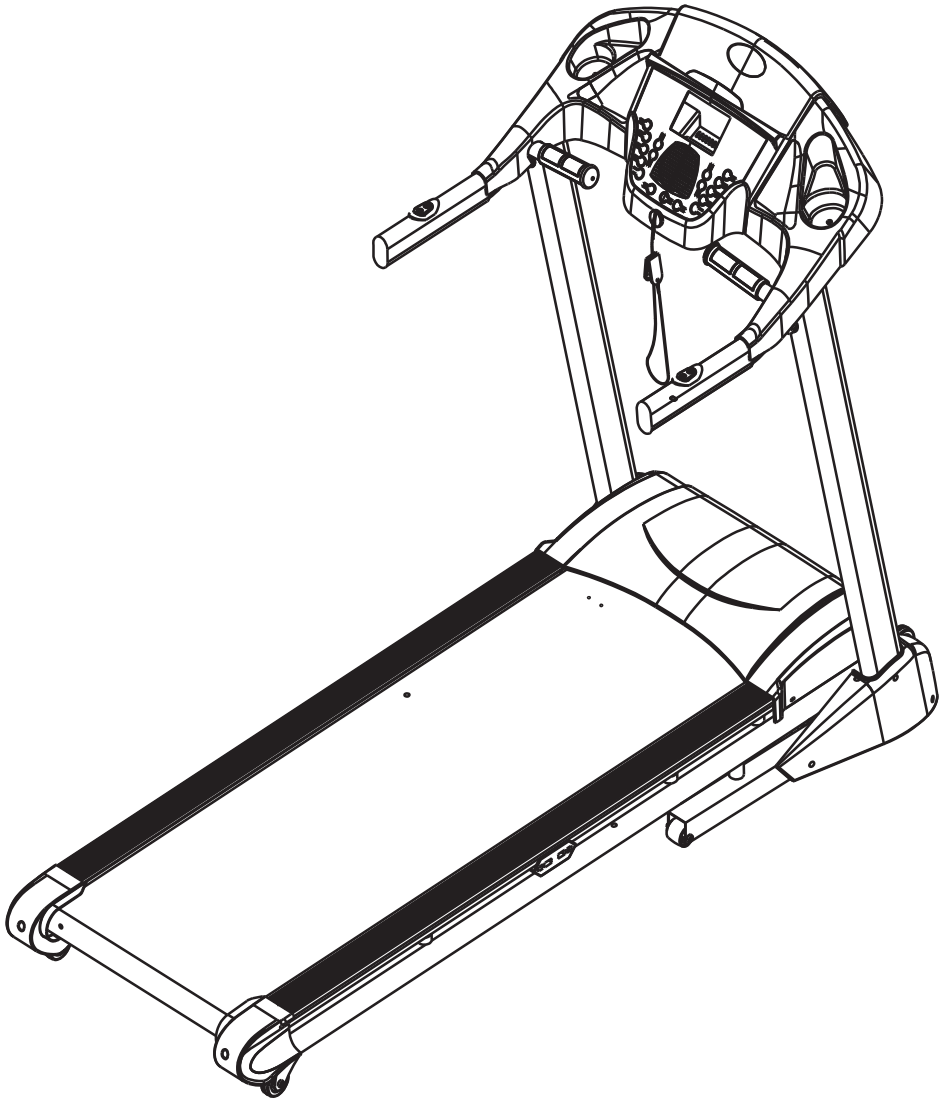
i-motion
TREADMILL SYSTEM FIT

www.jkfitness.com

JK fitness



MANUALE ISTRUZIONI

Genius 10450

LUBRIFICAZIONE

ATTENZIONE

PRIMA DELLA MESSA IN OPERA DEL TAPIS ROULANT LUBRIFICARE IL NASTRO.

Verificare almeno ogni 10 ore dall'utilizzo il grado di lubrificazione della pedana che sollevando 1 lato del nastro deve presentarsi non secca e nemmeno troppo umida.

Come lubrificare il tappeto:

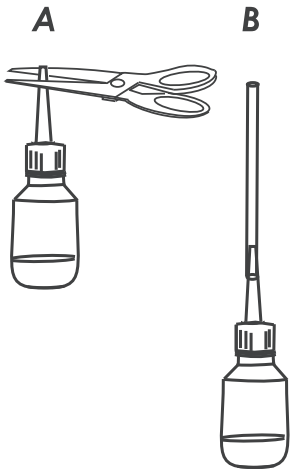
1. Spegnere il tappeto
2. Alzare un lato del nastro
3. Prendere il lubrificante
4. Prendere una cannuccia, e posizionarla sopra alla bottiglietta come indicato
5. Distribuire il lubrificante come indica l'immagine verso il centro della pedana. Non mettere troppo lubrificante perché può causare lo scivolamento della superficie di corsa
6. Camminare sul nastro a bassa velocità per 3/5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

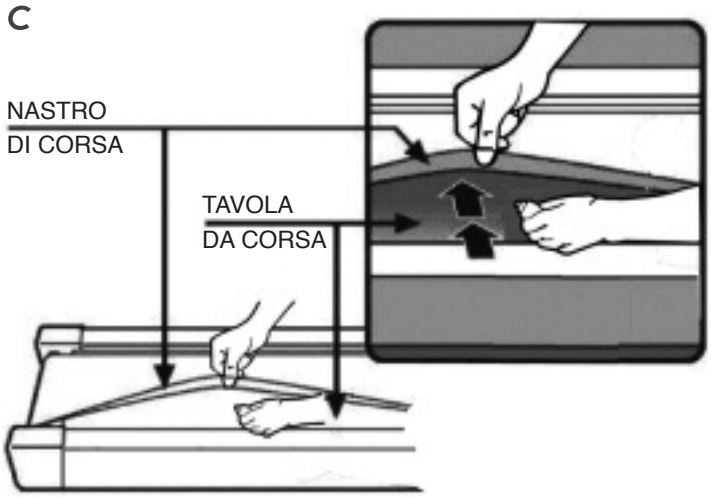
Il lubrificante in eccesso deve essere asciugato.

ATTENZIONE

La lubrificazione della pedana deve essere effettuata regolarmente per evitare la rottura del motore. La garanzia sul prodotto non è valida per danni causati all'attrezzo da negligenza o mancata manutenzione.

È importante prendersi cura del tappeto e della sua superficie di corsa. Un buon lubrificatore migliorerà le prestazioni del vostro tappeto.
Utilizzare il lubrificante fornito con il tappeto, poi comprare un lubrificante siliconico dal proprio rivenditore di fiducia.





INDICE

LUBRIFICAZIONE	**pag. 2**
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	**pag. 4**
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	**pag. 5**
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	**pag. 7**
LISTA DEI COMPONENTI	**pag. 8**
ASSEMBLAGGIO	**pag. 9**
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	**pag. 11**
PROGRAMMI	**pag. 12**
MANUTENZIONE	**pag. 14**
APERTURA - CHIUSURA - TRASPORTO	**pag. 15**
SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	**pag. 16**
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	**pag. 17**
ESPLOSO	**pag. 19**
LISTA DELLE PARTI	**pag. 20**
GARANZIA	**pag. 21**

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE:

Cavalli continuativi/spunto: 3.0/4.5 HP

Velocità: 1/20 km/h

Superficie di corsa: 52x150 cm

Livello inclinazione: 16 livelli

Portata massima dell'utente: 130kg

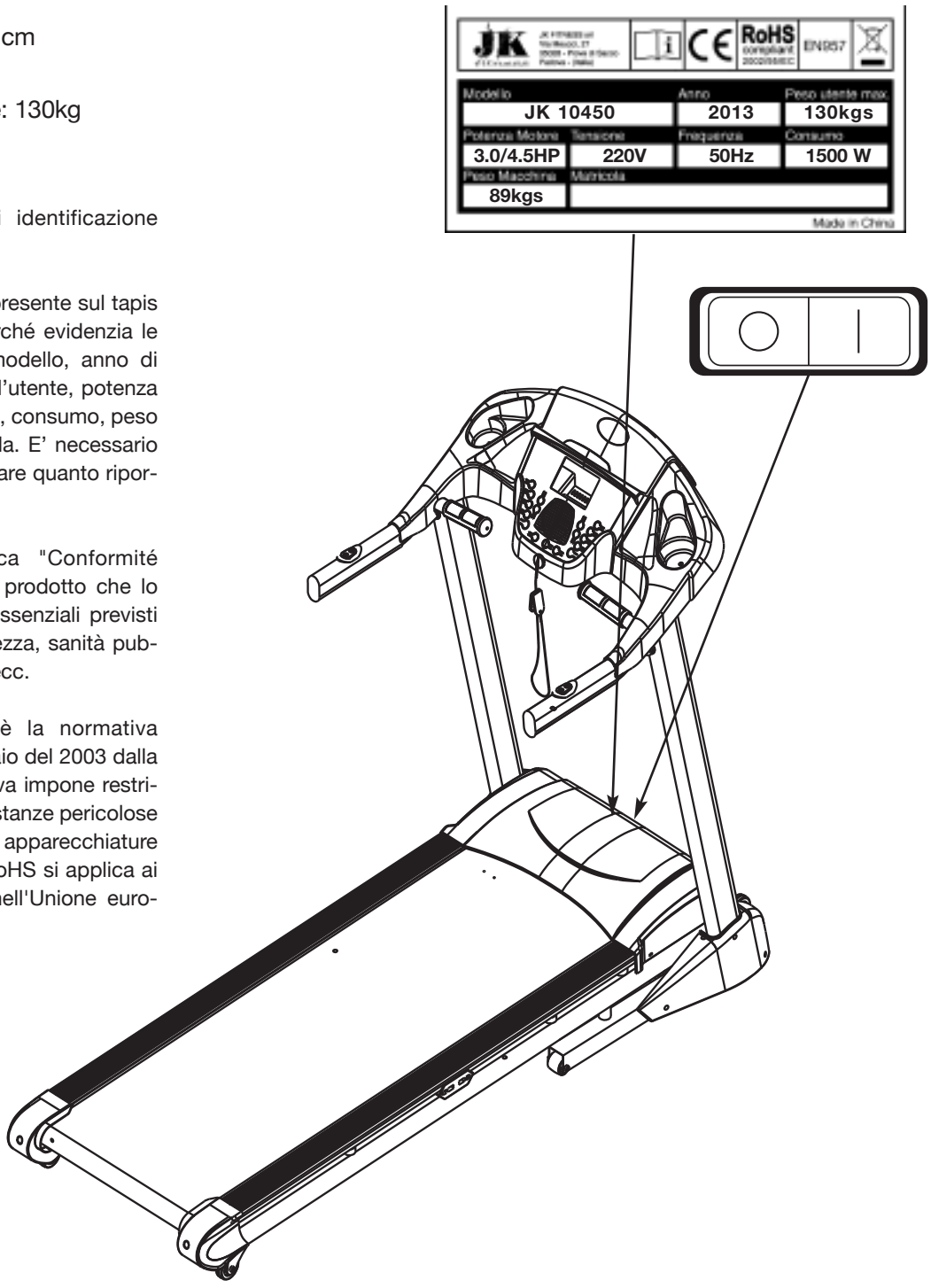
N.B.:

Significato della targhetta di identificazione applicata ai tapis roulant:

La targhetta di identificazione presente sul tapis roulant è molto importante perché evidenzia le caratteristiche del prodotto: modello, anno di produzione, peso massimo dell'utente, potenza del motore, tensione, frequenza, consumo, peso macchina e numero di matricola. E' necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulla targhetta.

CE= Il simbolo CE significa "Conformité Européenne", ed indica che il prodotto che lo porta è conforme ai requisiti essenziali previsti da Direttive in materia di sicurezza, sanità pubblica, tutela del consumatore, ecc.

RoHS= La Direttiva RoHS è la normativa 2002/95/CE adottata nel febbraio del 2003 dalla Comunità europea. La normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. La RoHS si applica ai prodotti costruiti o importati nell'Unione europea.



ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

IMPORTANTE

QUESTO ATTREZZO É PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.
Il vostro tappeto dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale. **LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

ATTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

1. leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del tappeto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
3. Il proprietario del tappeto deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. Il tapis roulant può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Non lasciate mai il tappeto incustodito quando la spina è inserita. Staccate la spina quando non usate l'attrezzo e prima di rimuovere o sostituire i componenti.
6. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
7. Non utilizzate mai il tappeto se il filo elettrico o la presa risultano danneggiati, se l'attrezzo non funziona correttamente, se danneggiato o venuto a contatto con acqua.
8. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti.
9. Non tentate di spostare il tappeto afferrandolo per il filo elettrico e non usate questo come appoggio. Tenete il filo lontano da fonti di calore o fiamme libere.
10. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana. Non utilizzatelo all'aperto o vicino all'acqua.
11. Non inserite oggetti nelle fessure.
12. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
13. Non mettete le mani o i piedi sotto la pedana. Tenete le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
14. Non accendete mai il tappeto mentre stazionate sul nastro. Avviate l'attrezzo rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; il tappeto si avvierà alla velocità minima. Iniziate a camminarvi sopra lentamen-

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

te. Diminuite sempre la velocità quando volete scendere e mantenete una bassa velocità quando riavviate il tappeto

15. Staccate sempre la spina del tappeto dalla presa dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.

16. Per la disconnessione, spegnete tutte le funzioni e rimuovete la spina dalla presa elettrica.

17. Pericolo cariche elettrostatiche: non utilizzate il tappeto se indossate indumenti in materiali sintetici. Questo tipo di materiale può infatti generare cariche elettrostatiche che, una volta scaricate sulle parti metalliche del tappeto, possono causare una perdita di equilibrio e stabilità durante l'allenamento.

18. Utilizzate il tappeto soltanto per l'uso contemplato in questo manuale

19. Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.

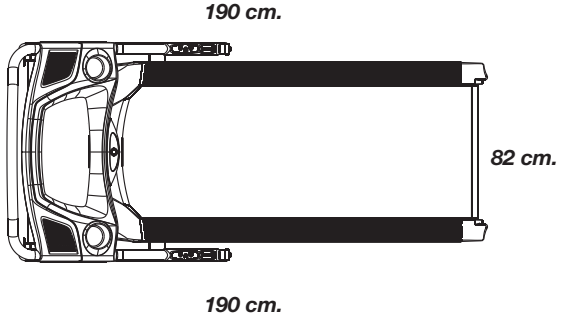
20. Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente la velocità e l'inclinazione.

21. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

22. Non camminate o correte a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzate scarpe da ginnastica adatte alla corsa.

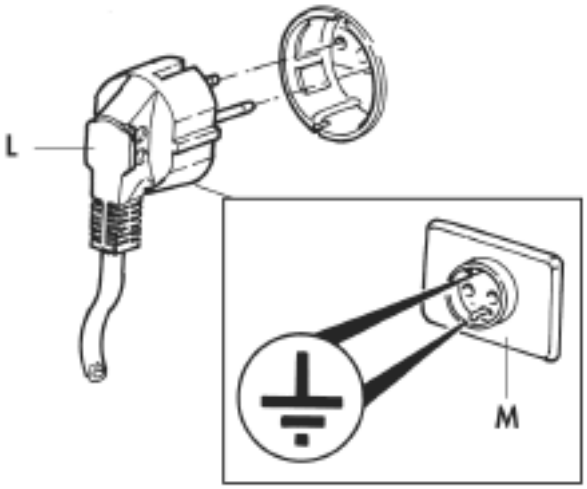
23. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.

24. Mantenere le seguenti distanze: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte al tappeto.



ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

Questo prodotto deve essere utilizzato con la messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto la messa a terra garantirà una maggiore sicurezza riducendo il rischio di scossa elettrica. La connessione dell'attrezzatura senza la messa a terra può originare una scossa elettrica. Contattare un elettricista qualificato o un tecnico in caso di dubbi riguardati la messa a terra.



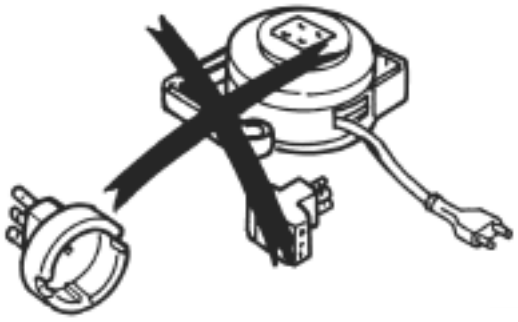
PERICOLO

Non modificare la spina fornita con il prodotto (spina Shuko). Se non si adatta alla presa a muro fare installare una presa appropriata da un elettricista qualificato. Non utilizzare adattatori. Non utilizzare prolunghe.

ATTENZIONE

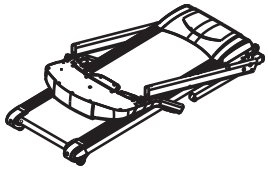
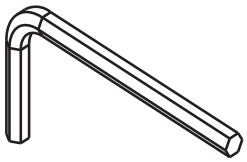
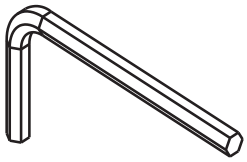
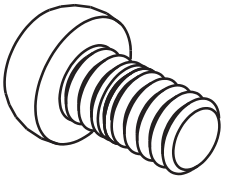
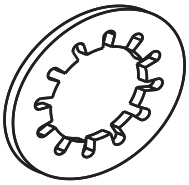
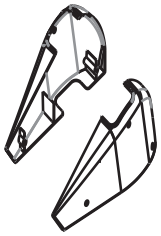
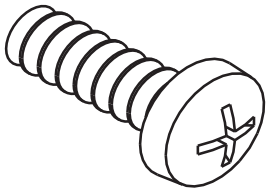
La presa di alimentazione deve essere posizionata in un luogo che consenta un facile inserimento/estrazione, lontano dall'attrezzo stesso per evitare la possibilità

di cortocircuiti dovuti a sudore, acqua, umidità. La JK Fitness non si ritiene responsabile per danni arrecati dall'attrezzo a cose o persone nei seguenti casi:



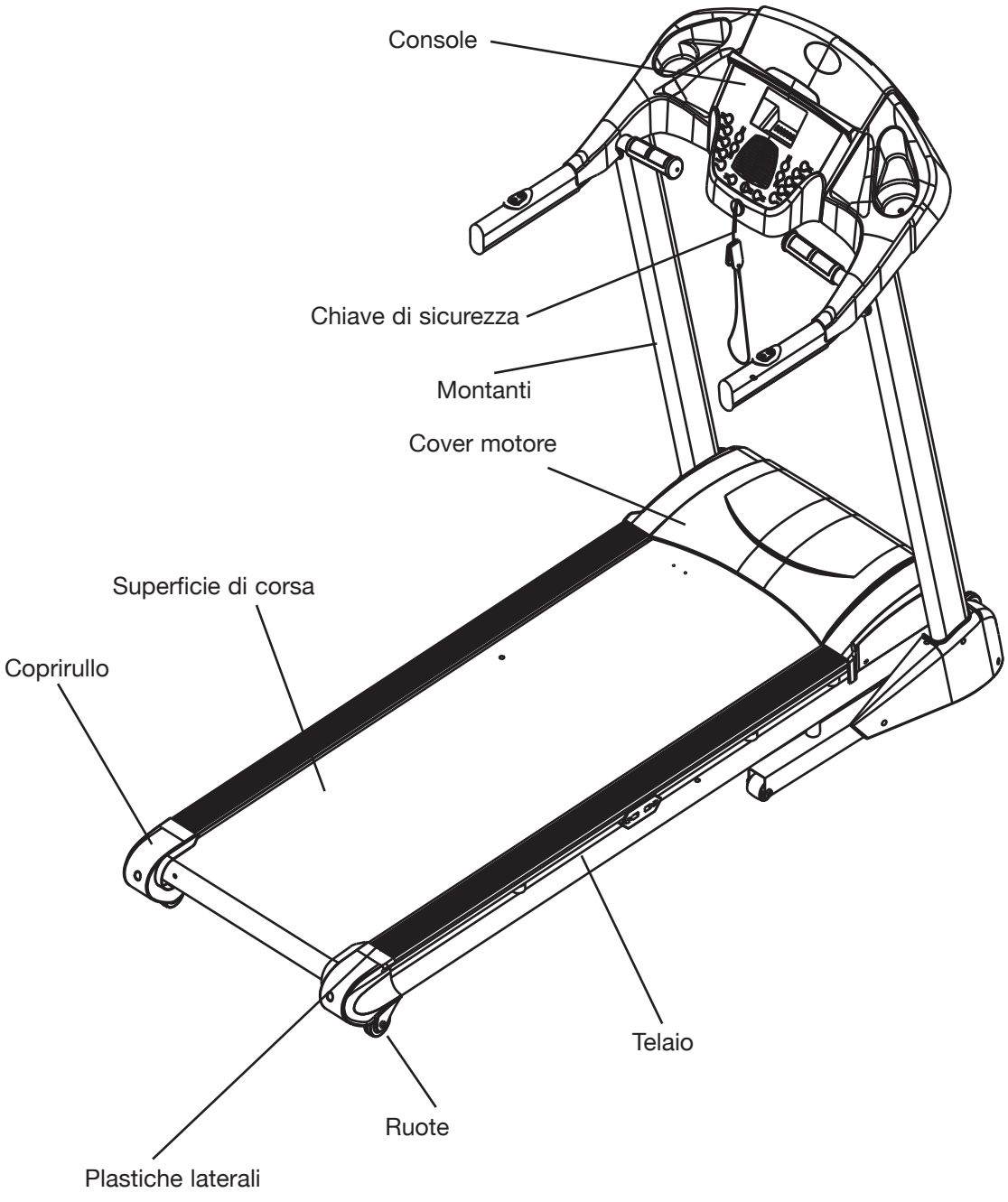
1. Usi impropri e non conformi alle indicazioni contenute in questo manuale.
2. Non corretta e insufficiente manutenzione.
3. Utilizzo di componenti e pezzi di ricambio non originali.

LISTA DEI COMPONENTI

1 	11 	12 	16
43 	61 	62	83 
84 			

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TELAIO	1
11	CHIAVE A BRUGOLA	1
12	CHIAVE A BRUGOLA	1
16	BULLONE M10*60	4
43	BULLONE M10*20	2
61	RONDELLA	6
62	CHIAVE DI SICUREZZA	1
83	COVER LATERALI	2
84	BULLONE M10*60	6

ASSEMBLAGGIO



ASSEMBLAGGIO

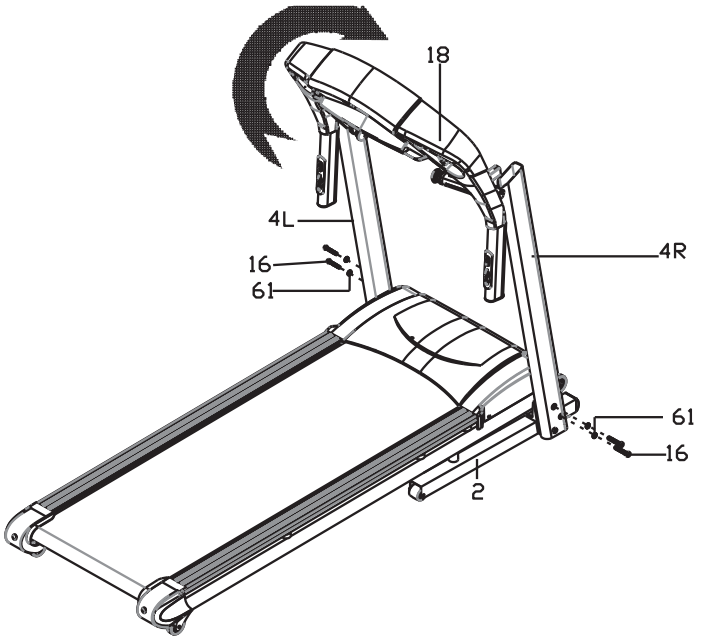
ATTENZIONE

SEGUITE SCRUPOLOSAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI.

Sono necessarie 2 persone per terminare correttamente l'assemblaggio di questo attrezzo. Seguite attentamente le istruzioni qui di seguito.

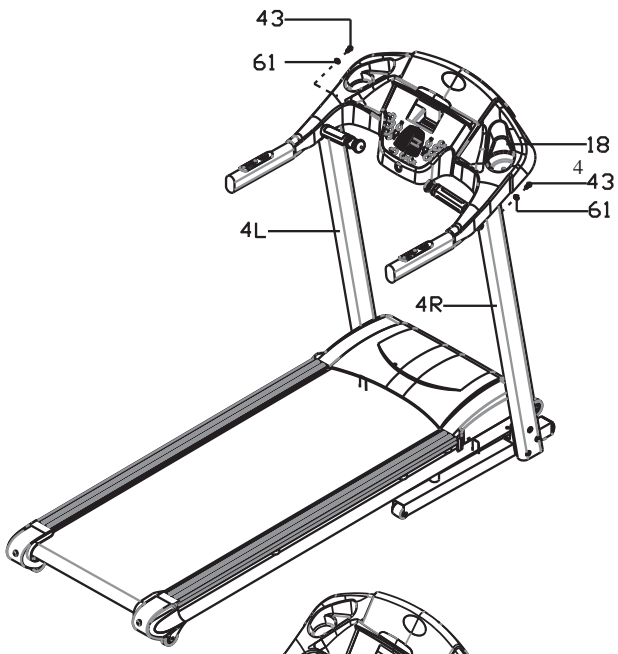
STEP 1

Aprire la scatola e estrarre il tapis roulant. Sollevare i montanti (4L/R) nella direzione della freccia. Ruotare la console (18) fino ad inserirla nei montanti. Utilizzare bulloni (16) e rondelle (61) per fissare i montanti (4L/R) al telaio (2).



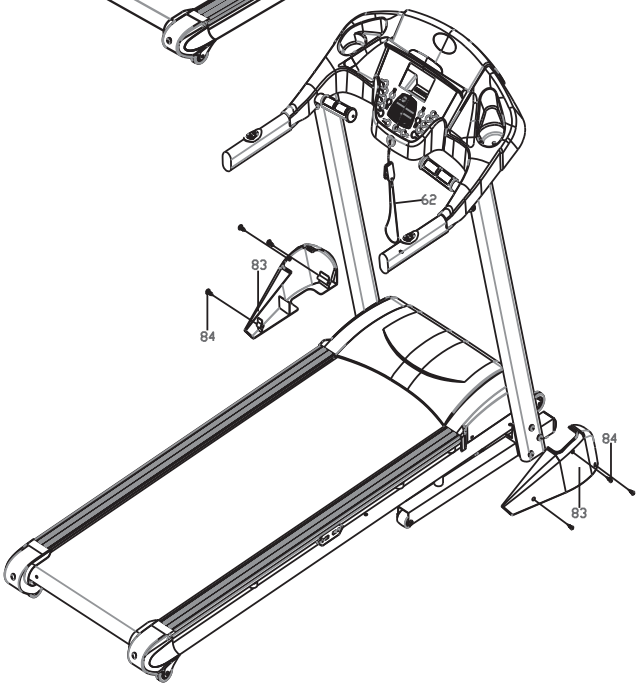
STEP 2

Fissare la console (18) ai montanti (4L/R) utilizzando bulloni (43) e rondelle (61).

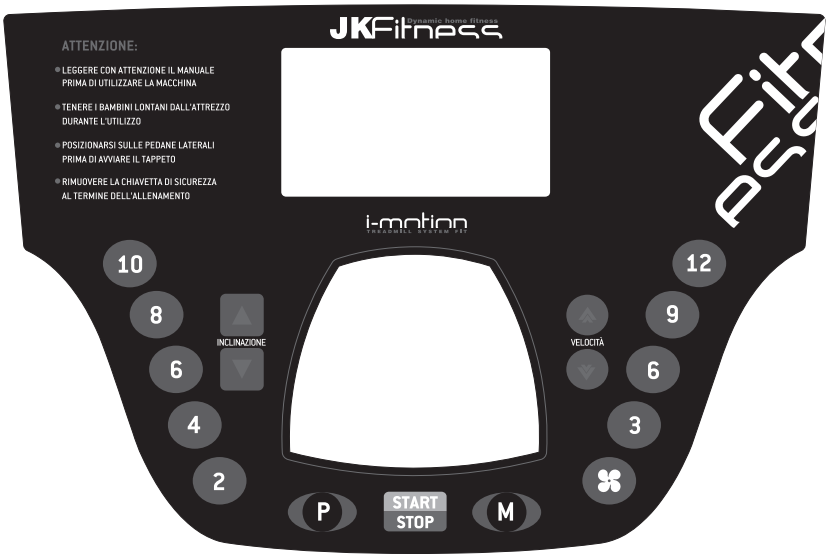


STEP 3

Montare le cover laterali (83) sul telaio base (2).



ISTRUZIONI DEL COMPUTER



VISUALIZZAZIONI DELLA CONSOLE:

SPEED: Visualizza la velocità di esercizio. Range 1.0 – 20 km/h

TIME: Indica la durata dell'allenamento o il coutdown. Range 0:00-99:59 min.

DIST.: Indica la distanza percorsa o il countdown della distanza. 0.00-99.9 Km

CAL: Visualizza la stima delle calorie consumate o il countdown. 0.0-999 (C)

PULSE: Visualizza la stima delle pulsazioni. 50-200 BPM

FUNZIONE DEI TASTI

START: avvia il tappeto dopo il countdown di 5 secondi.

STOP: arresta il tappeto.

P: per la scelta dei programmi, che scorreranno ciclicamente da manuale a P1-P12.

M: per l'impostazione del conteggio alla rovescia di TEMPO, DISTANZA, CALORIE. Utilizzare i tasti INCLINAZIONE ▲ / ▼ e VELOCITA' ▲ / ▼ per inserire i valori desiderati. Premere quindi il tasto START per avviare l'esercizio.

VELOCITA' ▲ / ▼: per regolare la velocità e impostare i valori obiettivo di tempo, distanza, calorie.

INCLINAZIONE ▲ / ▼: per regolare il livello di inclinazione e impostare i valori obiettivo di tempo, distanza, calorie.

PULSANTI INCLINAZIONE 2/4/6/8/10: selezione rapida del livello di inclinazione.

PULSANTI VELOCITA' 3/6/9/12: selezione rapida della velocità.

CONTO ALLA ROVESCIA

1. Accendere il tappeto
2. Inserire la chiave di sicurezza.
3. Premere il tasto M per entrare nella impostazione del tempo/distanza/calorie obiettivo.
4. Impostare il tempo d'esercizio desiderato, oppure la distanza obiettivo o le calorie obiettivo per la sessione di allenamento.
5. Premere il tasto START per avviare l'allenamento. regolare la velocità e l'inclinazione a proprio piacimento. Il valore impostato comincerà ad essere conteggiato alla rovescia mentre gli altri valori aumenteranno progressivamente.

FUNZIONE DELLA CHIAVE DI SICUREZZA

Prima di cominciare l'esercizio, applicare la clip della chiavetta di sicurezza ad un indumento ed inserire l'altra estremità sull'apposito spazio sulla consolle. In caso di caduta, la chiavetta di sicurezza si staccherà e il tappeto bloccherà la corsa. Sul display apparirà "---".

PROGRAMMI

1. Premere il tasto P fino a selezionare il programma desiderato (per visionare l'andamento del programma, vedere la sottostante tabella).
2. Con i tasti velocità e inclinazione inserire il tempo di allenamento.
3. Premere il tasto START per avviare l'allenamento.

INTERVALLO DI TEMPO / PROGRAMMA		TEMPO IMPOSTATO/10= INTERVALLI									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITÀ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	VELOCITÀ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINAZIONE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	VELOCITÀ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	VELOCITÀ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	VELOCITÀ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	VELOCITÀ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	VELOCITÀ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	VELOCITÀ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINAZIONE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	VELOCITÀ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITÀ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINAZIONE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	VELOCITÀ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	VELOCITÀ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINAZIONE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

PROGRAMMI

FUNZIONE BODY FAT

Quando il tappeto e in stand by potete verificare il vostro indice di massa corporea (body fat).

1. premere tasto P fino a quando appare scritta FAT.

2. Premere il tasto M e inserire i propri parametri: F1: Selezionare 1 per maschio o 2 per femmina utilizzando i tasti **VELOCITA' ▲ / ▼ e INCLINAZIONE ▲ / ▼**.

Premere il tasto M e poi inserire il dato F2 relativo all'età utilizzando i tasti **VELOCITA' ▲ / ▼ e INCLINAZIONE ▲ / ▼**. Premere M

F3: indicare l'altezza utilizzando i tasti **VELOCITA' ▲ / ▼ e INCLINAZIONE ▲ / ▼**. Premere M.

F4: inserire il peso utilizzando i tasti **VELOCITA' ▲ / ▼ e INCLINAZIONE ▲ / ▼**. Premere M.

F5: appoggiare le mani sui rilevatori pulsazione posti sui corrimano per 15 secondi. Verrà visualizzato il vostro indice corporeo.

Se l'indice e:

≤ 19: Sottopeso

20 - 25: Normale

25 – 29: Sovrappeso

≥ 30: Obesità

PROGRAMMA Heart Rate Control (HRC, solo con fascia toracica indossata)

I programmi HrC (Controllo del battito Cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento adatto alle caratteristiche fisiche (capacità polmonare e resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tappeto durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache ad un livello ottimale per il fisico. La frequenza cardiaca ottimale da mantenere e situata tra il 60% e il 75% della Velocita Massima di Pulsazioni (calcolata con la formula: 220 meno l'età dell'utente). Questo regime cardiaco permette di bruciare le calorie derivanti dai grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Velocita Massima di Pulsazioni si apporta un notevole miglioramento delle capacita aerobiche (respiratorie e cardiache). I programmi HrC funzionano solo se utilizzati indossando la fascia cardio (opzionale).

(l'utente può comunque utilizzare la fascia cardio per la rilevazione delle pulsazioni cardiache durante l'allenamento con ognuno dei programmi preimpostati).

1. Indossare la fascia cardiaca (optional).
2. Impostare la propria età con i tasti **VELOCITA' ▲ / ▼ e INCLINAZIONE ▲ / ▼** e confermare con il tasto M.
3. Impostare il battito cardiaco obiettivo con i tasti **VELOCITA' ▲ / ▼ e INCLINAZIONE ▲ / ▼** e confermare con il tasto M.
4. Impostare il tempo obiettivo con i tasti **VELOCITA' ▲ / ▼ e INCLINAZIONE ▲ / ▼**.
5. Premere il tasto START per avviare l'esercizio

Durante l'esercizio il computer rileverà il battito cardiaco e regolerà la velocità automaticamente a seconda del battito cardiaco obiettivo impostato.

MANUTENZIONE

ATTENZIONE

È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia. Prima di qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione spegnere il tappeto utilizzando il tasto ON/OFF e staccare la spina di alimentazione dal muro.

REGOLAZIONE DEL NASTRO

Se durante l'utilizzo il nastro scorrevole tende a spostarsi verso il lato destro/sinistro della
pedana, eseguite le seguenti operazioni:

1. Interrompete l'allenamento e spegnete il tappeto con il tasto ON/OFF.
2. Utilizzando la chiave a L in dotazione intervenite sulle viti di regolazione (vedi figura). Girate il cilindro in senso orario. Non eseguite più di 1/4 di giro alla volta.
3. Agite sul lato destro se volete spostare il nastro verso sinistra e viceversa.
4. Effettuate questa operazione su entrambi i lati se necessario.
5. Accendete il tapis roulant e osservate il nastro per alcuni secondi per assicurarvi che il problema sia stato risolto.
6. In caso contrario, ripetete la procedura descritta sopra. Se il nastro scorrevole risulta poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di regolazione. Non effettuate più di 1/4 di giro alla volta. Se il nastro risulta troppo teso svitare in senso antiorario le viti di regolazione (non eseguite più di 1/4 di giro alla volta)

ATTENZIONE

Un tensionamento eccessivo del nastro provoca la rottura dei cuscinetti delle puleggie e del motore.

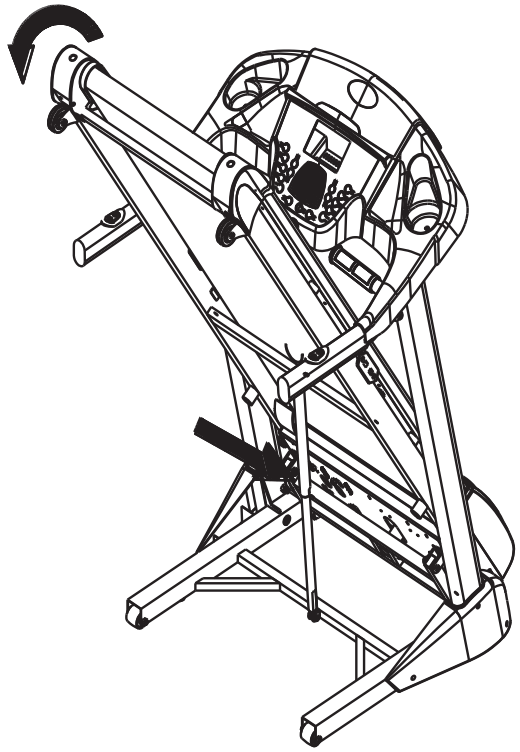
Gira in senso orario per aumentare la tensione del nastro

Gira in senso antiorario per diminuire la tensione del nastro

APERTURA - CHIUSURA TRASPORTO

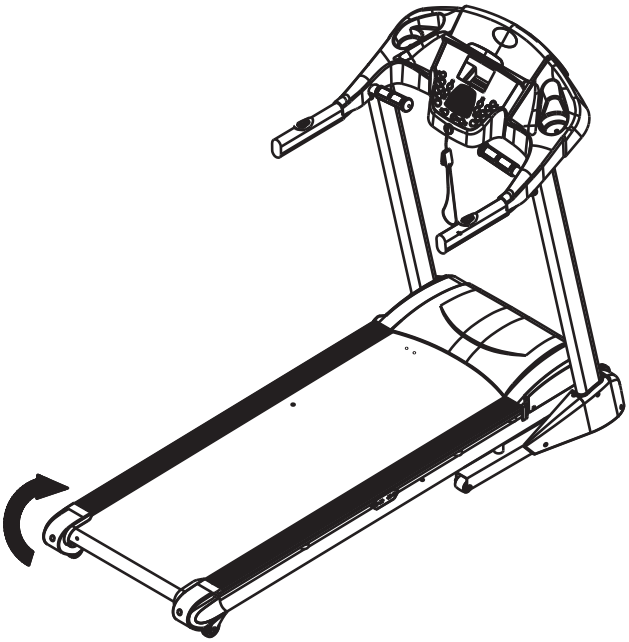
APERTURA:

Afferrare la pedana con entrambe le mani. Agire con sul pistone idraulico con il piede e poi lasciar scendere la pedana dolcemente fino a terra.



CHIUSURA:

Spegnere completamente il tappeto e sconnetterlo dalla rete elettrica. Richiudere l'attrezzo, alzando la pedana e spingendola verso la consolle fino a sentire un "click" in corrispondenza del pistone idraulico



TRASPORTO:

Per un trasporto sicuro, procedere alla chiusura del tappeto. Afferrare entrambi i corrimani, spingere verso il basso e inclinare la macchina fino a quando non si appoggia sulle due ruote posizionate sotto i montanti.

SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Appare ---	La chiave di sicurezza non è inserita	Inserire chiavetta di sicurezza nell'apposito spazio sulla consolle.
Appare E01	Il controller e il computer non comunicano correttamente	Controllare che tutti i cavi siano connessi. Rivolgersi all'assistenza.
Appare E02	Non viene ricevuto il segnale del sensore velocita.	Rivolgersi all'assistenza.
Appare E03	Si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico.	Rivolgersi all'assistenza
Appare E04	Problemi all'inclinazione	Rivolgersi all'assistenza
Appare E06	Si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico.	Rivolgersi all'assistenza

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Bisogna allenarsi tre o quattro volte a settimana per migliorare la propria tonicità muscolare e l'apparato cardiovascolare.

QUANTO INTENSAMENTE BISOGNA ALLENARSI

L'intensità dell'esercizio fisico si riflette nel numero delle pulsazioni. L'allenamento deve essere sufficientemente rigoroso per rinforzare i muscoli del cuore e migliorare il sistema cardiocircolatorio. Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico per verificare le proprie condizioni di salute e conseguentemente il tipo di allenamento.

QUANTO A LUNGO BISOGNA ALLENARSI

Un allenamento intenso condiziona il funzionamento di cuore, polmoni e muscoli. Piu' ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, piu' il corpo trarrà beneficio dall'allenamento, in particolare le funzioni aerobiche miglioreranno di molto. Per iniziare, effettuare un esercizio ritmico di 2 o 3 minuti, poi controllare le pulsazioni.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

LIVELLO	**DURATA**
SETTIMANA 1 allenamento non intenso	6-12 minuti
SETTIMANA 2 allenamento non intenso	10-16 minuti
SETTIMANA 3 allenamento moderato	14-20 minuti
SETTIMANA 4 allenamento moderato	18-24 minuti
SETTIMANA 5 allenamento moderato	22-28 minuti
SETTIMANA 6 allenamento leggermente piu' intenso	20 minuti
SETTIMANA 7 inserire una pausa nell'allenamento	3 minuti di esercizio moderato poi fare esercizio più intenso per 24 minuti

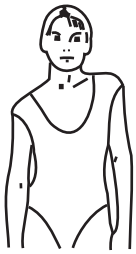
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

1

Rotazione della testa

Ruotare la testa a destra, allungando il lato sinistro del collo. Poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto tenendo la bocca aperta. Ruotare la testa a sinistra allungando il lato destro del collo. Infine, allungare la testa in avanti verso il collo.

2



Sollevamento spalle

Sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio, poi sollevare la spalla destra verso l'orecchio mentre si sta abbassando l'altra spalla.

3

Allungamento braccia

Aprire le braccia lateralmente e sollevarle finchè non sono sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro fino al soffitto. Ripetere la stessa operazione con il braccio sinistro.

4

Allungamento interno coscia

Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

5

Toccare la punta dei piedi

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

6

Stretching ai quadricipiti

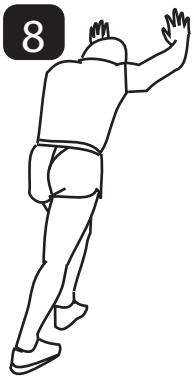
Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.

7

Allungamento arti inferiori

Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungatevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione con l'altra gamba.

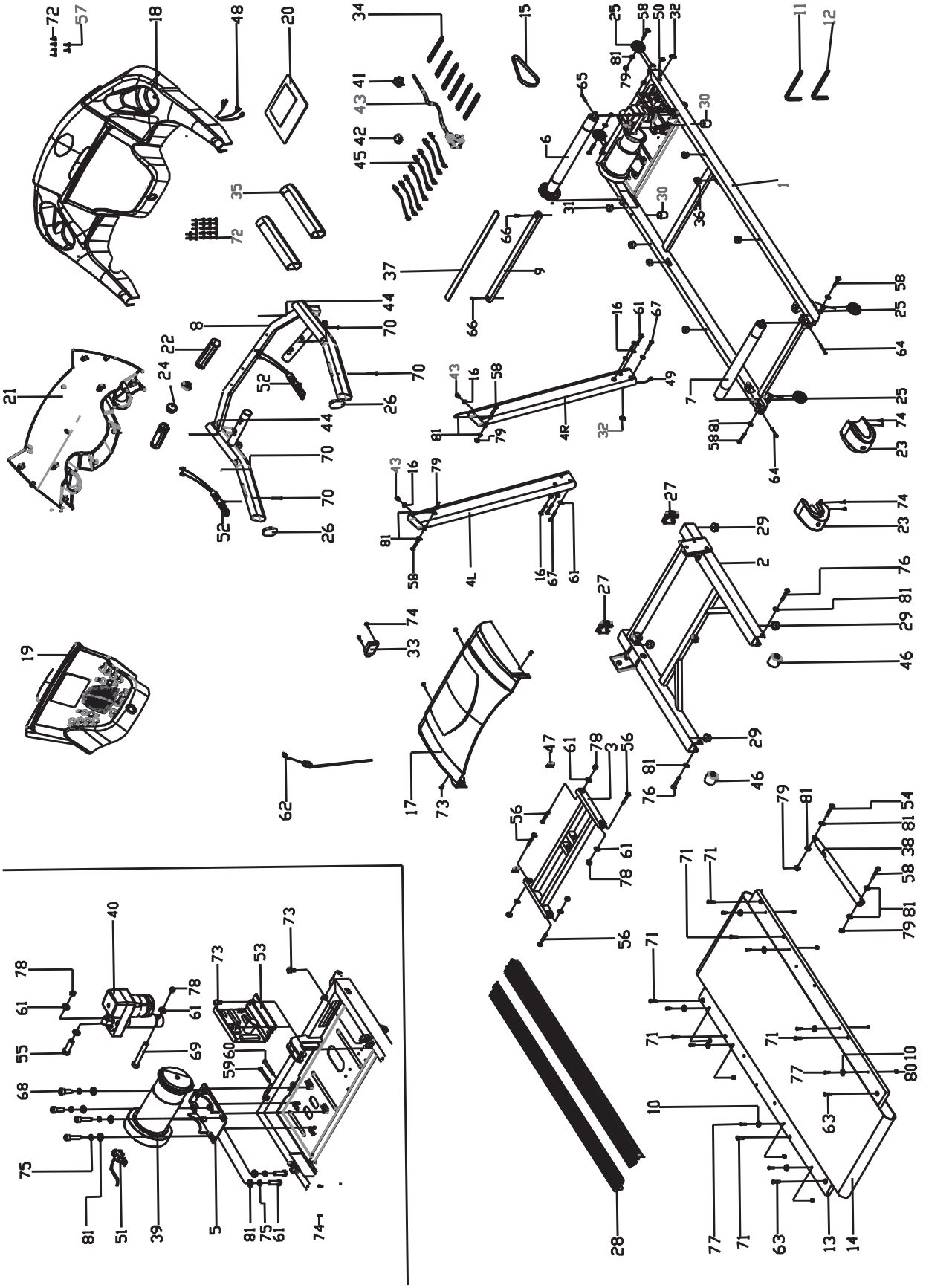
8



Allungamento polpaccio

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Allungare la gamba destra tenendo il piede sinistro ben appoggiato a terra. Allungare per 15 secondi poi ripetere la stessa operazione con l'altra gamba.

ESPLOSO



LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TELAIO	1
2	TELAIO BASE	1
3	STAFFA INCLINAZIONE	1
4L/R	MONTANTE	2
5	STAFFA MOTORE	1
6	RULLO ANTERIORE	1
7	RULLO POSTERIORE	1
8	TELAIO CONSOLE	1
9	TUBO SUPPORTO	1
10	RONDELLA	8
11	CHIAVE A BRUGOLA	1
12	CHIAVE A BRUGOLA	1
13	TAVOLA CORSA	1
14	NASTRO CORSA	1
15	CINGHIA MOTORE	1
16	BULLONE M10*80	
17	COVER MOTORE SUPERIORE	1
18	CONSOLE	1
19	COVER CONSOLE SUPERIORE	
20	MONITOR	1
21	COVER CONSOLE INFERIORE	1
22	HAND PULSE	2
23	COPRIRULLO POSTERIORE	2
24	TAPPO	2
25L/R	RUOTA	4
26	TAPPO	2
27	TAPPO	2
29	PIEDINO	6
30	PIEDINO	2
31	ELASTOMERO	6
32	FERMA CAVO	2
33	PLASTICA	1
34	FERMACAVI	6
35	IMPUGNATURA	2
36	ELASTOMERO	2
37	BIADESIVO	1
38	PISTONE	1
39	MOTORE	1
40	MOTORE INCLINAZIONE	1
41	INTERRUTTORE	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
42	INTERRUTTORE D'EMERGENZA	1
43	SPINA	1
45	CAVO	8
46	RUOTA DI TRASPORTO	2
47	TAPPO	4
48	CAVO CONNESSIONE SUPERIORE	1
49	CAVO CONNESSIONE MEDIANO	1
50	CAVO CONNESSIONE INFERIORE	1
51	SENSORE	1
52	COMANDI CORRIMANO	2
53	CONTROLLER	1
54	BULLONE M8*25	3
55	BULLONE M10*45	1
56	BULLONE M10*45	4
57	BULLONE ST4*15	2
58	BULLONE M8*40	5
59	BULLONE M8*85	1
60	BULLONE M8*75	1
61	RONDELLA	13
62	CHIAVETTA DI SICUREZZA	1
63	BULLONE M6*25	2
64	BULLONE M6*60	2
65	BULLONE M6*45	1
66	BULLONE M6*15	2
67	BULLONE M8*60	2
68	BULLONE M8*20	2
69	BULLONE M10*90	1
70	BULLONE ST4.2*50	4
71	BULLONE M6*45	6
72	BULLONE ST4.2*15	26
73	BULLONE M5*10	11
74	BULLONE ST4.2*15	8
75	RONDELLA	6
76	BULLONE M10*60	2
77	BULLONE M5*30	8
78	DADO M10	6
79	DADO M8	6
80	DADO M5	8
81	RONDELLA	26
82	BULLONE ST4.2*25	2

GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS
VALIDITÀ 24 mesi

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS "JK FITNESS"

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

NORME GENERALI
Durata: JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.
Territorialità: La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio Italiano.
Validità: Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

LIMITAZIONI
JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.
La presente Garanzia non comprende:
• Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
• Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
• Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
• Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
• Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
• Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.
• Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.
• Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA
Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo **049/9705312** potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.
Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche.
Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA).
JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.
Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore.
Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto.
Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".
Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO
I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.
Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero **049/9705312.** A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

CERTIFICATO DI GARANZIA

Cognome

Nome

Indirizzo

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

E-mail

Prodotto acquistato

Modello

N° Serie

(valevole solo per tapis roulant)

Rivenditore

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

Data di acquisto

ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA

RICHIESTA ASSISTENZA

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service al numero 049/9705312 o ad assistenzaclienti@jkfitness.it
Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (giorni festivi esclusi).

Chiama il nostro Customer Service 049 9705312

Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.

Quando su un prodotto è presente questo simbolo, significa che il prodotto va smaltito secondo la Direttiva Europea 2002/96/ec. Questa normativa fa riferimento alle modalità e alle regole che ogni azienda produttricedi apparecchiature elettriche o elettroniche deve adottare per lo smaltimento degli apparati al termine del loro ciclo di vita. La norma impone di smaltire separatamente i prodotti elettrici ed elettronici per minimizzare l'impatto che tali componenti potrebbero avere sull'ambiente

NOTE

JKFitness Dynamic home fitness

IMPORTED BY
jk fitness srl

Via Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
tel. + 39 049 5842533
fax. + 39 049 9711704
www.jkfitness.com
info@jkfitness.com

CE RoHS compliant 2002/95/EC

gisella-adv.com